



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555

Spune NU discriminării bazate pe gen,
hărțuirii și abuzului sexual!
#NOT ME

REZULTATUL PROIECTULUI 1 - ALGORITMUL DE EVALUARE
PENTRU MĂSURAREA HĂRȚUIRII SEXUALE (CHESTIONARUL
ȘI NIVELURILE DE EXPUNERE)



„Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației.”



Spune NU discriminării bazate pe gen, hărțuirii și abuzului sexual! 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555 REZULTAT PROIECTULUI 1



Chestionar

Introducere

Vă rugăm să completați următorul chestionar al proiectului Erasmus+ 2021 “Say NO to gender based discrimination, sexual harassment and sexual assault!” (#Notme) (2021-1-RO01-KA220-YOU-000028555), finanțat de Uniunea Europeană. Proiectul este realizat de mai multe organizații din Republica Cehă, Italia, Germania, Lituania și România. Membrii proiectului #Not me doresc să elaboreze, printre alte rezultate, un curs pentru prevenirea discriminării de gen, hărțuirii sexuale și agresiunii sexuale pentru tineri.

Chestionarul urmărește măsurarea nivelului de expunere la discriminarea de gen, hărțuirea sexuală și agresiunea sexuală și riscurile, comportamentele și convingerile asociate, pe baza autoevaluării dvs. și să vă ofere o serie de soluții adecvate pentru prevenire și reacție.

Completarea acestui chestionar este voluntară și nu trebuie să răspundeți, dacă nu doriți. De asemenea, puteți renunța la completarea chestionarului în orice etapă, fără consecințe și puteți alege să răspundeți numai la întrebările selectate. Chestionarul este anonim, iar rezultatele sale vor fi folosite numai în scopul proiectului #Not me, păstrând confidențialitatea răspunsurilor dvs. Completarea chestionarului durează aproximativ 20 de minute. Membrii proiectului vor analiza răspunsurile, vor trage concluzii generale și le vor discuta în timpul întâlnirilor lor de diseminare. Unele rezultate pot face obiectul unor studii științifice.

Am dori să ne exprimăm înțelegerea și respectul pentru timpul dvs. acordat completării acestui chestionar. Dacă aveți întrebări suplimentare, vă rugăm să consultați site-ul nostru web pentru a vedea detaliile de contact ale organizațiilor noastre.



Secțiunea 1: Date socio-demografice

Pentru următoarele 4 întrebări, încercuiți răspunsul potrivit pentru dvs:

1. Din ce țară sunteți:
 - a. Republica Cehă
 - b. Germania
 - c. Italia
 - d. Lituania
 - e. România
 - f. Alte
2. Care este sexul dvs:
 - a. Masculin
 - b. Femeie
 - c. Alte
3. Care este statutul dvs legat de muncă:
 - a. Angajator
 - b. Angajat
 - c. Student
 - d. Antreprenor
 - e. Alte
4. Care este nivelul dvs de educație:
 - a. Școala secundară
 - b. Liceu
 - c. Școala Vocatională
 - d. Colegiu
 - e. Universitate
 - f. Altele: vă rugăm să specificați _____

Secțiunea 2: Discriminarea bazată pe gen, expunerea la acestea, riscurile asociate, comportamentele și convingerile

Vă rugăm să indicați gradul în care sunteți de acord cu următoarele afirmații:

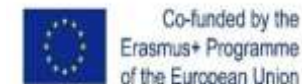
	(1) Dezacord total	(2) Dezacord parțial	(3) Acord parțial	(4) Acord total
5. Credeti că tinerii se confruntă mai des cu discriminarea bazată pe gen?				
6. Credeti că rasa oamenilor ar putea avea un impact asupra discriminării bazate pe gen?				
7. Credeti că aspectul fizic al oamenilor ar putea avea un impact asupra discriminării bazate pe gen?				
8. Credeti că starea civilă ar putea avea un impact asupra discriminării bazate pe gen?				
9. Credeti că nivelul tău de educație ar putea avea un impact asupra discriminării bazate pe gen?				
10. Credeti că religia ta ar putea avea un impact asupra discriminării bazate pe gen?				
11. Credeți că discriminarea bazată pe gen ar putea avea impact asupra angajării dvs.?				

Vă rugăm să indicați cât de des ați experimentat următoarele situații:

	(1) Niciodată	(2) Rareori	(3) Adesea	(4) Mereu
12. Ați avut parte de un acces inechitabil sau inegal la resursele de dezvoltare profesională din cauza genului dvs. în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				
13. Ai primit sarcini neplăcute la locul de muncă/școală din cauza sexului tău în ultimele 6 luni în contextul tău?				



Spune NU discriminării bazate pe gen, hărțuirii și abuzului sexual!
2021-1-R001-KA220-YOU-000028555 REZULTAT PROIECTULUI 1



	(1) Niciodată	(2) Rareori	(3) Adesea	(4) Mereu
14. Ați avut parte de un acces inechitabil sau inegal la oportunități din cauza genului dvs. în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				
15. Ați fost amenințat(ă) că nu veți primi o promovare dacă nu ați fost de acord să întrețineți relații sexuale?				
16. Vi s-a oferit o promovare în schimbul întreținerii unor relații sexuale. în ultimele 6 luni în contextul tău?				
17. Vi s-a oferit un transfer la locul de muncă în schimbul întreținerii unor relații sexuale. în ultimele 6 luni în contextul tău?				
18. Vi s-a împiedicat transferul la locul de muncă din cauza refuzului de a întreține relații sexuale în ultimele 6 luni în contextul tău?				
19. Vi s-au oferit sarcini favorabile/ plăcute datorită genului dvs. în ultimele 6 luni în contextul tău?				
20. Ați înregistrat venituri mai mici din cauza genului dvs. în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				
21. Ați fost discriminat(ă) în ceea ce privește abilitățile dvs. din cauza genului dvs. în contextul dvs.?				
22. Ați experimentat întreruperi în carieră din cauza genului dvs. în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				
23. Ați schimbat forțat locul de muncă/ școala/ facultatea din cauza discriminării de gen. din cauza sexului dvs. în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				
24. V-ați confruntat cu șomaj din cauza genului dvs. în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				
25. Ați renunțat la o carieră bine plătită din cauza genului dvs. în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				



Spune NU discriminării bazate pe gen, hărțuirii și abuzului sexual!
2021-1-R001-KA220-YOU-000028555 REZULTAT PROIECTULUI 1



	(1) Niciodată	(2) Rareori	(3) Adesea	(4) Mereu
26. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza discriminării bazate pe gen în ultimele 6 luni în contextul dvs.: a. slăbiciune fizică,				
26. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza discriminării bazate pe gen în ultimele 6 luni în contextul dvs.: b. timiditate,				
26. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza discriminării bazate pe gen în ultimele 6 luni în contextul dvs.: c. anxietate,				
26. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza discriminării bazate pe gen în ultimele 6 luni în contextul dvs.: d. sensibilitate				
26. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza discriminării bazate pe gen în ultimele 6 luni în contextul dvs.: e. timiditate				
26. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza discriminării bazate pe gen în ultimele 6 luni în contextul dvs.: f. atacuri de panica				
26. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza discriminării de gen în ultimele 6 luni în contextul dvs.: g. pierderea încrederii în sine,				
26. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza discriminării de gen în ultimele 6 luni în contextul dvs.: h. vulnerabilitate,				



Spune NU discriminării bazate pe gen, hărțuirii și abuzului sexual!
2021-1-R001-KA220-YOU-000028555 REZULTAT PROIECTULUI 1



	(1) Niciodată	(2) Rareori	(3) Adesea	(4) Mereu
26. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza discriminării de gen în ultimele 6 luni în contextul dvs.: i. deficiențe ale somnului,				
26. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza discriminării de gen în ultimele 6 luni în contextul dvs.: j. dificultăți de concentrare,				
26. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza discriminării de gen în ultimele 6 luni în contextul dvs.: k. dificultăți în relații				
26. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza discriminării de gen în ultimele 6 luni în contextul dvs.: l. altele: vă rugăm să specificați :				
27. Ați experimentat următoarele situații din cauza discriminării bazate pe gen în ultimele 6 luni în contextul dvs.: a. performanță redusă la muncă,				
27. Ați suferit din cauza discriminării bazate pe gen în ultimele 6 luni în contextul dvs.: b. absentism				
27. Ați suferit din cauza discriminării bazate pe gen în ultimele 6 luni în contextul dvs.: c. părăsirea locului de muncă/ școală/ facultate.				
27. Ați lucrat un mediu ostil. în ultimele 6 luni în contextul dumneavoastră?				
29. Ați lucrat într-un mediu izolat în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				
30. Ați lucrat având un contract temporar de muncă. în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				



Spune NU discriminării bazate pe gen, hărțuirii și abuzului sexual!
2021-1-R001-KA220-YOU-000028555 REZULTAT PROIECTULUI 1



	(1) Niciodată	(2) Rareori	(3) Adesea	(4) Mereu
31. Ați lucrat într-un mediu dominat de bărbați. în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				
32. Ați lucrat într-un mediu cu diferențe semnificative de putere. în ultimele 6 luni în contextul dumneavoastră?				
33. Ați auzit de raportări privind discriminarea de gen trimise către angajatorul dvs./ instituția dvs., în ultimele 6 luni?				
34. Ați prevenit o situație de discriminare de gen în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				
35. Ați reacționat la situația de discriminare de gen prin care ați trecut. în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				
36. Ați fost martor la o situație de discriminare de gen. în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				
37. Ați raportat situația de discriminare de gen prin care ați trecut în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				

Secțiunea 3: Hărțuirea sexuală, expunerea la acestea, riscurile asociate, comportamentele și convingerile

Vă rugăm să indicați gradul în care sunteți de acord cu următoarele afirmații:

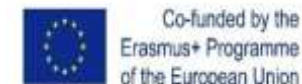
	(1) Dezacord total	(2) Dezacord parțial	(3) Acord parțial	(4) Acord total
38. Credeti că tinerii suferă mai des de hărțuire sexuală?				
39. Credeti că rasa oamenilor ar putea avea un impact asupra hărțuirii sexuale?				
40. Credeti că aspectul fizic al oamenilor ar putea avea un impact asupra hărțuirii sexuale?				
41. Credeti că starea civilă ar putea avea un impact asupra hărțuirii sexuale?				

Vă rugăm să indicați cât de des ați experimentat următoarele situații:

	(1) Niciodată	(2) Rareori	(3) Adesea	(4) Mereu
42. Ați fost hărțuit(ă) sexual în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				
43. Ați fost martor la o situație de hărțuire sexuală. în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				
44. Ați raportat o situație de hărțuire sexuală prin care ați trecut. în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				
45. Ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală verbală în ultimele 6 luni în contextul dvs.: a. comentarii verbale cu tentă sexuală nedorite,				
45. Ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală verbală în ultimele 6 luni în contextul dvs.: b. lăudă sau rușine privind formele sau părți ale corpului dvs.,				
45. Ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală verbală în ultimele 6 luni în contextul dvs.: c. întrebări personale intime (referitor la organele genitale),				
45. Ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală verbală în ultimele 6 luni în contextul dvs.: d. întrebări intruzive, jignitoare despre viața privată,				
45. Ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală verbală în ultimele 6 luni în contextul dvs.: e. tachinare				
45. Ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală verbală în ultimele 6 luni în contextul dvs.: f. glume nedorite				



Spune NU discriminării bazate pe gen, hărțuirii și abuzului sexual!
2021-1-R001-KA220-YOU-000028555 REZULTAT PROIECTULUI 1



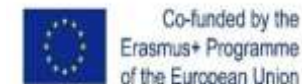
	(1) Niciodată	(2) Rareori	(3) Adesea	(4) Mereu
46. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală nonverbală în ultimele 6 luni în contextul dvs.: a. gesturi (limbajul corpului),				
46. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală nonverbală în ultimele 6 luni în contextul dvs.: b. privirea nepotrivită, intimidantă,				
46. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală nonverbală în ultimele 6 luni în contextul dvs.: c. cineva care se expune indecent,				
47. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală vizuală în ultimele 6 luni, în contextul dvs. a. postere provocatoare afișate,				
47. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală vizuală în ultimele 6 luni, în contextul dvs. b. ați fost forțat(ă) să vizionați sau să priviți materiale pornografice				
47. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală vizuală în ultimele 6 luni, în contextul dvs. c. ați fost forțat(ă) să acceptați expunerea corpului dvs. ca imagine sexuală				
47. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală vizuală în ultimele 6 luni, în contextul dvs. d. ați fost forțat(ă) să arătați într-un mod pe care îl considerați jignitor				
47. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală vizuală în ultimele 6 luni, în contextul dvs. e. ați primit sau făcut fotografii sau cadouri explicite din punct de vedere sexual.				
48. Ați primit comentarii diferite cu tentă sexuală la fotografii, comentarii etc. în ultimele 6 luni, în contextul dvs. (școală/ facultate, loc de muncă etc.).				
49. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală fizică în ultimele 6 luni, în contextul dvs. a. atingeri nedorite,				

	(1) Niciodată	(2) Rareori	(3) Adesea	(4) Mereu
49. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală fizică în ultimele 6 luni, în contextul dvs. b. îmbrățișări nedorite,				
49. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală fizică în ultimele 6 luni, în contextul dvs. c. bruscări,				
49. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală fizică în ultimele 6 luni, în contextul dvs. d. sărut nedorit,				
49. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală fizică în ultimele 6 luni, în contextul dvs. e. frecare,				
49. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală fizică în ultimele 6 luni, în contextul dvs. f. atac violent,				
49. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală fizică în ultimele 6 luni, în contextul dvs. g. crearea unui spațiu sau a unui climat ostil,				
49. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală fizică în ultimele 6 luni, în contextul dvs. h. comportament brutal/ofensator ,				
49. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală fizică în ultimele 6 luni, în contextul dvs. i. atenție sexuală nedorită,				
49. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală fizică în ultimele 6 luni, în contextul dvs. j. constrângere sexuală				

	(1) Niciodată	(2) Rareori	(3) Adesea	(4) Mereu
50. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală cibernetică/ online, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: a. ați primit comentarii cu tentă sexuală la fotografiile de pe Instagram, WhatsApp, Facebook, Twitter, Snapchat				
50. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală cibernetică/ online, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: b. ați primit fotografii, link-uri sau videoclipuri porno				
50. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală cibernetică/ online, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: c. vi s-a cerut să trimiteți fotografii sau videoclipuri în care sunteți dezbracat(ă)				
50. În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală cibernetică/ online, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: d. ați primit e-mailuri sau mesaje SMS nedorite, jignitoare, cu tentă sexuală				
50 În ce măsură ați fost expus(ă) la următoarele situații de hărțuire sexuală cibernetică/ online, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: e. vi s-au făcut avansuri inadecvate, ofensatoare pe site-urile web de rețele sociale sau în camerele de chat pe internet.				
51. Ați avut probleme de sănătate din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs. (școală/ facultate, loc de muncă etc.): a. inactivitate fizică,				
51. Ați avut probleme de sănătate din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs. (școală/ facultate, loc de muncă etc.): b. creștere în greutate				
51. Ați avut probleme de sănătate din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs. (școală/ facultate, loc de muncă etc.): c. obezitate,				



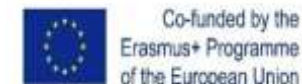
Spune NU discriminării bazate pe gen, hărțuirii și abuzului sexual!
2021-1-R001-KA220-YOU-000028555 REZULTAT PROIECTULUI 1



	(1) Niciodată	(2) Rareori	(3) Adesea	(4) Mereu
51. Ați avut probleme de sănătate din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs. (școală/ facultate, loc de muncă etc.): d. abuz de tutun,				
51. Ați avut probleme de sănătate din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs. (școală/ facultate, loc de muncă etc.): e. abuz de substanțe,				
51. Ați avut probleme de sănătate din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs. (școală/ facultate, loc de muncă etc.): f. răni și violență,				
51. Ați avut probleme de sănătate din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs. (școală/ facultate, loc de muncă etc.): g. vânătăi, zgârieturi, răni, entorse, arsuri, fracturi, oase rupte, dinți ruși,				
51. Ați avut probleme de sănătate din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs. (școală/ facultate, loc de muncă etc.): h. comoție cerebrală sau alte leziuni cerebrale,				
51. Ați avut probleme de sănătate din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs. (școală/ facultate, loc de muncă etc.): i. leziuni interne,				
51. Ați avut probleme de sănătate din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs. (școală/ facultate, loc de muncă etc.): j. avort				
51. Ați avut probleme de sănătate din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs. (școală/ facultate, loc de muncă etc.): k. altele: vă rugăm să specificați				
52. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: a. slăbiciune fizică,				



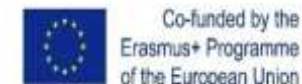
Spune NU discriminării bazate pe gen, hărțuirii și abuzului sexual!
2021-1-R001-KA220-YOU-000028555 REZULTAT PROIECTULUI 1



	(1) Niciodată	(2) Rareori	(3) Adesea	(4) Mereu
52. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: b. timiditate,				
52. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: c. anxietate,				
52. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: d. sensibilitate				
52. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: e. rușine				
52. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: f. atacuri de panică				
52. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: g. pierderea încrederii în sine,				
52. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: h. vulnerabilitate				
52. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: i. dificultăți legate de somn				



Spune NU discriminării bazate pe gen, hărțuirii și abuzului sexual!
2021-1-R001-KA220-YOU-000028555 REZULTAT PROIECTULUI 1



	(1) Niciodată	(2) Rareori	(3) Adesea	(4) Mereu
52. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: j. dificultăți de concentrare,				
52. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: k. dificultăți în relații				
52. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza hărțuirii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: l. altele: vă rugăm să specificați				
53. Ați prevenit o situație de hărțuire sexuală în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				
54. Ați reacționat la o situație de hărțuire sexuală prin care ați trecut în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				

Secțiunea 4: Agresiunea sexuală, expunerea acestuia, riscurile asociate, comportamentele și convingerile

Te rog să indicți gradul în care sunteți de acord cu următoarele afirmații:

	(1) Dezacord total	(2) Dezacord	(3) De acord	(4) Acord total
55. Credeți că tinerii se confruntă mai des cu situații de agresiune sexuală?				
56. Credeți că rasa oamenilor ar putea avea un impact asupra agresiunii sexuale?				
57. Credeți că aspectul fizic al oamenilor ar putea avea un impact asupra agresiunii sexuale?				
58. Credeți că starea civilă ar putea avea un impact asupra agresiunii sexuale?				

Te rog sa indici cât de des ați experimentat următoarele situații:

	(1) Niciodată	(2) Rareori	(3) Adesea	(4) Mereu
59. Ați suferit o agresiune sexuală în ultimele 6 luni, în contextul dvs. (școală/facultate, loc de muncă etc.): a. contact sexual nedorit complet sau încercat, fără penetrare				
59. Ați suferit o agresiune sexuală în ultimele 6 luni, în contextul dvs. (școală/facultate, loc de muncă etc.): b. ați fost apucat(ă) sau mângâiat(ă) forțat pe sâni, fese sau organe genitale, pe sub sau peste haine				
59. Ați suferit o agresiune sexuală în ultimele 6 luni, în contextul dvs. (școală/facultate, loc de muncă etc.): c. lingere sau sugere				
59. Ați suferit o agresiune sexuală în ultimele 6 luni, în contextul dvs. (școală/facultate, loc de muncă etc.): d. altă formă de contact sexual nedorit.				
60. În ultimele 6 luni, în contextul dumneavoastră, ați fost victima unui viol cu penetrare (vaginală, orală sau anală) sau a unei tentative de viol?				
61. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza agresiunii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: a. slăbiciune fizică,				
61. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza agresiunii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: b. timiditate,				



Spune NU discriminării bazate pe gen, hărțuirii și abuzului sexual!
2021-1-R001-KA220-YOU-000028555 REZULTAT PROIECTULUI 1



	(1) Niciodată	(2) Rareori	(3) Adesea	(4) Mereu
61. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza agresiunii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: c. anxietate,				
61. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza agresiunii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: d. sensibilitate				
61. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza agresiunii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: e. rușine				
61. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza agresiunii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: f. atacuri de panică				
61. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza agresiunii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: g. pierderea încrederii în sine,				
61. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza agresiunii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: h. vulnerabilitate,				
61. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza agresiunii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: i. dificultăți legate de somn				
61. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza agresiunii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: j. dificultăți de concentrare,				



Spune NU discriminării bazate pe gen, hărțuirii și abuzului sexual!
2021-1-R001-KA220-YOU-000028555 REZULTAT PROIECTULUI 1



	(1) Niciodată	(2) Rareori	(3) Adesea	(4) Mereu
61. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza agresiunii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: k. dificultăți în relații				
61. Ați experimentat tulburări emoționale din cauza agresiunii sexuale, în ultimele 6 luni, în contextul dvs.: l. altele: vă rugăm să specificați				
62. Ați experimentat probleme de sănătate mintală din cauza agresiunii sexuale în ultimele 6 luni în contextul dvs.: a. anxietate				
62. Ați experimentat probleme de sănătate mintală din cauza agresiunii sexuale în ultimele 6 luni în contextul dvs.: b. depresie,				
62. Ați experimentat probleme de sănătate mintală din cauza agresiunii sexuale în ultimele 6 luni în contextul dvs.: c. tulburări de disociere				
62. Ați experimentat probleme de sănătate mintală din cauza agresiunii sexuale în ultimele 6 luni în contextul dvs.: d. tulburări de alimentație,				
62. Ați experimentat probleme de sănătate mintală din cauza agresiunii sexuale în ultimele 6 luni în contextul dvs.: e. tulburare obsesiv-compulsivă,				
62. Ați experimentat probleme de sănătate mintală din cauza agresiunii sexuale în ultimele 6 luni în contextul dvs.: f. paranoia,				
62. Ați experimentat probleme de sănătate mintală din cauza agresiunii sexuale în ultimele 6 luni în contextul dvs.: g. comportamente suicidare				



Spune NU discriminării bazate pe gen, hărțuirii și abuzului sexual!
2021-1-R001-KA220-YOU-000028555 REZULTAT PROIECTULUI 1



	(1) Niciodată	(2) Rareori	(3) Adesea	(4) Mereu
62. Ați experimentat probleme de sănătate mintală din cauza agresiunii sexuale în ultimele 6 luni în contextul dvs.: h. altele: vă rugăm să specificați				
63. Ați prevenit o situație de agresiune sexuală în ultimele 6 luni în contextul dumneavoastră?				
64. Ați reacționat la o situație de agresiune sexuală cu care v-ați confruntat în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				
65. Ați fost martor la o situație de agresiune sexuală în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				
66. Ați raportat o situație de agresiune sexuală cu care v-ați confruntat. în ultimele 6 luni în contextul dvs.?				

Vă rugăm să observați răspunsurile dvs. la secțiunea referitoare la discriminarea bazată pe gen și să vedeți mai jos nivelul dvs. de expunere, riscurile asociate și soluțiile de prevenire și reacție:

Niveluri de expunere	Definiții	Riscuri asociate	Soluții pentru prevenire sau reacție
<p>Scăzut</p> <p>Scăzut</p>	<p>Probabil ați indicat că nu ați fost niciodată expus(ă) discriminării bazate pe gen.</p> <p>Sau ați avut foarte rar incidente legate de discriminarea bazată pe gen.</p> <p>Sau ați asistat la astfel de incidente.</p> <p>Cu toate acestea, este important să acordați atenție și să fiți deschis(ă) la acest subiect.</p>	<p>Dacă nu ați fost niciodată expus(ă) discriminării bazate pe gen, nu există riscuri asociate.</p> <p>Dacă ați experimentat foarte rar incidente legate de discriminarea bazată pe gen, este posibil ca acestea să vă revină uneori în minte și să simțiți diferite emoții cărora nu le puteți face față. Chiar dacă pot să nu fie riscuri asociate, este important să nu subestimați acele sentimente.</p>	<p>Dacă ați fost expus(ă) la cel puțin un incident legat de discriminarea bazată pe gen, vă rugăm să fiți conștient(ă) de gândurile și emoțiile dvs. Observați dacă vă deranjează ceva, iar dacă se întâmplă acest lucru, puteți discuta cu cineva specializat (consilier, psiholog etc.).</p> <p>De asemenea, este important să impunem niște limite agresorilor și să fiți ferm(ă) cu aceștia. Poate fi util să discutați cu directorul școlii/ supervizorul pentru a-l informa ce se întâmplă.</p> <p>Multe organizații de stat din Germania au consiliile lor de personal. Acest Consiliu decide dacă sunt necesari membri ai personalului, dacă condițiile de muncă sunt relevante pentru mediul profesional al angajatului și alte aspecte importante pentru reglementarea relațiilor dintre angajator și angajat.</p> <p>În Italia: dacă vă confrunțați cu forme de violență, puteți lua în considerare apelarea „Numero Rosa” - 06 3751 8282 pentru asistență psihologică și juridică. Sunt disponibile 24/7 și vă vor sfătui cu privire la cele mai bune modalități de a proceda. Un alt număr gratuit</p>

			împotriva violenței și discriminării este 1522. Aici este site-ul https://www.1522.eu/ .
Mediu	<p>Conform răspunsurilor dumneavoastră, ați fost expus(ă) rar la incidente legate de discriminarea pe bază de gen.</p> <p>Sau aceste incidente au fost izolate.</p> <p>Dar aceste experiențe au un anumit impact asupra dvs.</p>	<p>Discriminarea bazată pe gen la nivel mediu înseamnă că:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aveți oportunități reduse de învățare și avansare la locul de muncă. - uneori aveți dificultăți de somn și de concentrare, probleme de relație, anxietăți, sensibilitate sau pierderea încrederii în sine etc. - De asemenea, pentru a face față situației vă puteți lupta cu alimentația emoțională sau abuzul de tutun sau alte substanțe. - Datorită impactului discriminării bazate pe gen, este posibil să aveți o performanță academică/ sau la locul de muncă mai scăzută și să vă confrunțați cu absenteismul. - Dacă nu abordați aceste probleme sau nu luați măsuri, ele se pot transforma în probleme psihologice și emoționale mai grave. 	<p>Documentați incidentul (incidentele) de discriminare bazată pe gen, notând toate detaliile pe care le puteți despre ceea ce s-a întâmplat, când (data și ora), locația, ceea ce s-a spus, dacă cineva a fost martor etc.</p> <p>Dacă este cazul de discriminare online bazată pe gen, păstrați copii sau faceți capturi de ecran ale oricăror e-mailuri, texte, fotografii sau postări pe rețele sociale relevante.</p> <p>În Germania, multe organizații au comitete de etică care ar putea analiza dacă angajatorul sau colegii s-au comportat în relație cu un alt coleg într-un mod adecvat.</p> <p>Puteți găsi sprijin dacă spuneți unui prieten de încredere, membru al familiei sau coleg de muncă ce s-a întâmplat și notați detaliile respectivelor conversații. Ei pot, de asemenea, să ofere declarații dacă aveți nevoie de ele.</p> <p>Puteți lua în considerare să contactați un consilier sau un psiholog pentru a vă ajuta să vă explorați sentimentele și reacțiile adecvate.</p>

<p>Mediu</p>			<p>În Italia: dacă vă confrunțați cu forme de violență, puteți lua în considerare apelarea „Numero Rosa” - 06 3751 8282 pentru asistență psihologică și juridică. Sunt disponibile 24/7 și vă vor sfătui cu privire la cele mai bune modalități de a proceda.</p> <p>Un alt număr gratuit împotriva violenței și discriminării este 1522. Aici este site-ul https://www.1522.eu/.</p>
<p>Ridicat</p>	<p>În răspunsurile dvs., ați declarat că ați fost expus(ă) des și foarte des la incidente legate de discriminarea bazată pe gen. Sau aceste experiențe se repetă.</p> <p>Aceste experiențe au un impact emoțional semnificativ și un impact asupra sănătății dvs.</p>	<p>Dacă aveți o experiență regulată în discriminarea bazată pe gen, atunci cariera dvs. este adesea întreruptă și câștigurile sunt mai mici în comparație cu colegii care au aceeași calificare și fac aceeași muncă. S-ar putea să trebuiască să părăsești școala sau locul de muncă.</p> <p>Într-un caz de discriminare bazată pe gen, mediul de lucru este cu diferențe semnificative de putere. Înseamnă a lucra într-un context izolat sau într-un loc de muncă dominat de bărbați.</p> <p>S-ar putea să vă simți foarte des exclus(ă) din punct de vedere social, ceea ce vă afectează</p>	<p>După cum sa menționat mai sus, documentați incidentele de discriminare pe bază de gen cu cât mai multe detalii posibil.</p> <p>Cereți-i agresorilor să se oprească și fiți ferm(ă) atunci când stabiliți aceste limite.</p> <p>Raportarea este primul pas pentru a depăși problema.</p> <p>În multe țări, există și organizații care vă pot asista și vă pot oferi informații și consiliere juridică în cazuri de discriminare de gen (în România, există Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării). De asemenea, dacă lucrați într-o companie, în majoritatea țărilor există instituții care se ocupă de muncă inspecție și protecție și care investighează, de asemenea, cazurile de discriminare.</p>

<p>Ridicat</p>		<p>- sănătatea mintală exprimată în următoarele probleme: -Depresie -Tulburări de disociere -Tulburări de alimentație -Tulburare obsesiv-compulsivă -Paranoia - comportamente suicidare</p>	<p>Acceptarea a ceea ce s-a întâmplat este foarte importantă, deci nu minimizați incidentele și nu găsiți scuze pentru agresor(i).</p> <p>Este în regulă să vă simțiți rănit(ă), trist(ă), furios/furioasă și este important să găsiți o modalitate sănătoasă de a exprima aceste sentimente. Unele opțiuni pot fi exerciții de relaxare, activități de reducere a stresului, meditație, rugăciune, yoga etc. Cel mai important, puteți lua în considerare contactarea unui consilier sau psiholog pentru a vă ajuta să vă explorați sentimentele și reacțiile adecvate.</p> <p>(Dacă este posibil, schimbați-vă locul de muncă sau școala)</p> <p>În Italia: dacă vă confrunțați cu forme de violență, puteți lua în considerare apelarea „Numero Rosa” - 06 3751 8282 pentru asistență psihologică și juridică. Sunt disponibile 24/7 și vă vor sfătui cu privire la cele mai bune modalități de a proceda. Un alt număr gratuit împotriva violenței și discriminării este 1522. Aici este site-ul https://www.1522.eu/.</p>
-----------------------	--	---	---

Vă rugăm să observați răspunsurile dvs. la secțiunea referitoare la Hărțuirea sexuală și să vedeți mai jos nivelul dvs. de expunere, riscurile asociate și soluțiile de prevenire și reacție:

Niveluri de expunere	Definiții	Riscuri asociate	Soluții pentru prevenire sau reacție
<p>Scăzut</p>	<p>Probabil ați indicat că nu ați fost niciodată expus(ă) hărțuirii sexuale sau că ați asistat sau ați experimentat rar astfel de incidente.</p> <p>Cu toate acestea, este important să acordați atenție și să fiți deschis(ă) la acest subiect.</p>	<p>Dacă nu ați fost niciodată expus(ă) la hărțuire sexuală, nu există riscuri asociate.</p> <p>Dacă ați trăit foarte rar incidente legate de hărțuirea sexuală, este posibil ca acestea să revină uneori în minte și să simțiți diferite emoții. Chiar dacă simțiți că vă descurcați, dacă vor recidiva, ar fi indicat să luați măsuri sau să cereți ajutor. În acest moment, nu există riscuri asociate.</p>	<p>Dacă ați fost expus la cel puțin un incident legat de hărțuirea sexuală, vă rugăm să fiți conștient de gândurile și emoțiile dvs. Observați dacă vă deranjează ceva, iar dacă se întâmplă acest lucru, puteți discuta cu cineva specializat (consilier, psiholog etc.) sau puteți aplica sugestiile și sfaturile de mai jos.</p> <p>De asemenea, este important să impuneți niște limite agresorilor și dacă nu ați raportat incidentul(ele), vă rugăm să faceți acest lucru.</p> <p>Dacă ești interesat de acest subiect și vrei să fii un agent al schimbării, poți fi voluntar în diverse organizații a căror misiune este de a oferi sprijin victimelor, de a reduce fenomenul la nivelul societății sau de a promova egalitatea de gen (de exemplu , în România, există Centrul Parteneriat pentru Egalitate - Partnership for Equality Centre).</p>
	<p>Conform răspunsurilor</p>	<p>După astfel de experiențe, este posibil să</p>	<p>Documentați incidentul (incidențele) de hărțuire sexuală,</p>

<p>Mediu</p>	<p>dvs, ați fost expus(ă) rar la incidente legate de hărțuirea sexuală sau aceste incidente au fost izolate, dar aceste experiențe au un anumit impact asupra dvs.</p>	<p>aveți uneori dificultăți de somn și de concentrare, probleme de relație, anxietăți, sensibilitate sau pierderea încrederii în sine etc.</p> <p>De asemenea, pentru a face față situației, s-ar putea să vă confrunțați cu tulburări de alimentație cu sau cu abuzul de tutun sau alte substanțe.</p> <p>Experiența dvs. este unică și s-ar putea să nu vă regăsiți în cele menționate mai sus. Observați-vă emoțiile și gândurile și nu subestimați efectele negative. Când nu abordați aceste probleme sau nu luați măsuri, ele se pot transforma în probleme psihologice și emoționale mai grave.</p>	<p>notând toate detaliile pe care le puteți despre ceea ce s-a întâmplat, când (data și ora), locația, ceea ce s-a spus, dacă cineva a fost martor etc.</p> <p>Dacă a fost o situație de hărțuire sexuală online, păstrați copii sau faceți capturi de ecran ale oricărui e-mailuri, texte, fotografii sau postări sociale relevante.</p> <p>Puteți găsi sprijin dacă spuneți unui prieten de încredere, membru al familiei sau coleg de muncă ce s-a întâmplat și notați detaliile respectivelor conversații. Ei pot, de asemenea, să ofere declarații dacă aveți nevoie de ele.</p> <p>În Germania, multe organizații au Comitete de etică care ar putea analiza dacă relația dintre colegi este adecvată. Chiar dacă vă este foarte greu, este important să raportați incidentul(ele) supervisorului, managerului sau superiorului dumneavoastră. Dacă nu găsiți sprijin acolo, nu vă descurajați, vorbiți cu cei de mai sus în ierarhie.</p> <p>Dacă lucrați pentru o companie, puteți raporta incidentul(ele) departamentului de resurse umane. Ar trebui să vă ofere sprijinul de care aveți nevoie. În unele companii există și un serviciu special de raportare a cazurilor de discriminare sau hărțuire sexuală. Este bine să-i contactați imediat ce se întâmplă incidentul și să nu așteptați.</p>
---------------------	--	--	---

<p>Mediu</p>			<p>Pentru a face față gândurilor și sentimentelor dvs. într-un mod sănătos și pentru vă recâștiga încrederea în sine, puteți discuta cu un consilier sau psiholog.</p>
<p>Ridicat</p>	<p>În răspunsurile dvs, ați afirmat că ați fost expus(ă) des și foarte des la incidente legate de hărțuirea sexuală sau aceste experiențe se repetă.</p> <p>Aceste experiențe au un impact mental și emoțional semnificativ asupra dvs.</p>	<p>Este posibil să simțiți foarte des anxietate, furie, să aveți atacuri de panică sau să fiți foarte sensibil(ă).</p> <p>Încrederea în sine și imaginea de sine pot fi afectate . Este posibil să doriți să renunțați la serviciu sau la școală.</p> <p>De asemenea, s-ar putea să vă confrunțați cu diferite abuzuri de substanțe sau comportamente compulsive, inclusiv alimentația emoțională.</p> <p>Este posibil să aveți dificultăți de somn și probleme de relație.</p> <p>Uneori, în cazuri mai grave și când aceste efecte negative nu sunt abordate într-un mod sănătos, ele se pot transforma în probleme psihice și psihologice precum depresia, tulburările de personalitate, tulburările disociative etc.</p>	<p>După cum am menționat mai sus, documentați incidentele de hărțuire sexuală cu cât mai multe detalii posibil. Cereți-i agresorilor tăi să se oprească și fiți ferm(ă) atunci când stabiliți aceste limite.</p> <p>De asemenea, raportați incidentele de hărțuire sexuală supervisorului, managerului sau superiorului sau unei persoane care vă oferă sprijin. Dacă lucrați într-o companie, puteți contacta și departamentul de resurse umane sau serviciul special de raportare a cazurilor de discriminare sau hărțuire sexuală.</p> <p>Contactați serviciile de urgență, dacă este necesar și situația este gravă. Puteți suna la Poliție și/sau dacă sunteți în șoc, panică sau rănită, chemați ambulanta.</p> <p>De asemenea, puteți apela la organizațiile care oferă servicii de asistență, începând de la furnizarea informațiilor de care aveți nevoie, servicii de protecție, consiliere psihologică și/sau juridică, pentru a vă ajuta în completarea plângerii la poliție (în România există o</p>



Spune NU discriminării bazate pe gen, hărțuirii și abuzului sexual!
2021-1-R001-KA220-YOU-000028555 REZULTAT PROIECTULUI 1



<p>Ridicat</p>		<p>E în regulă dacă nu ați găsit ceea ce simțiți aici, fiecare persoană este unică și experiențele sunt subiective. Indiferent de ceea ce simțiți sau gândiți, este bine să nu vă învinovați și să nu subestimați efectele negative și să căutați ajutor de specialitate pentru a învăța să le gestionați într-un mod sănătos.</p>	<p>linie telefonică verde +40 800 500 333, asigurată de Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați.</p> <p>Acceptarea a ceea ce s-a întâmplat este foarte importantă, deci nu minimizați incidentele și nu găsiți scuze pentru agresor(i).</p> <p>Este în regulă să vă simțiți rănit(ă), trist(ă), furios/furioasă și este important să găsiți o modalitate sănătoasă de a exprima aceste sentimente. Unele opțiuni pot fi exerciții de relaxare, activități de reducere a stresului, meditație, rugăciune, yoga etc.</p> <p>Pentru a depăși dificultățile emoționale, sprijinul social poate fi foarte important. De aceea, vorbiți despre ce s-a întâmplat cu persoanele care sunt semnificative pentru dvs, fie că sunt rude, prieteni sau colegi.</p> <p>Desigur, o persoană specializată (consilier sau psiholog) vă poate ajuta să găsiți metode și modalități sănătoase de a vă gestiona sentimentele și gândurile.</p> <p>Dacă este posibil, schimbați-vă locul de muncă sau școala.</p>
-----------------------	--	--	---

Vă rugăm să observați răspunsurile dvs. la secțiunea legată de Agresiunea sexuală și să vedeți mai jos nivelul dvs. de expunere, riscurile asociate și soluțiile de prevenire și reacție:

Niveluri de expunere	Definiții	Riscuri asociate	Soluții pentru prevenire sau reacție
<p>Scăzut</p>	<p>În răspunsurile dvs., probabil ați indicat că nu aveți experiență sau aveți foarte puțină experiență în legătură cu subiectul agresiunii sexuale, ca supraviețuitor, sau ca martor.</p> <p>Cu toate acestea, dorim să apreciem că vă gândiți la subiect - faptul că sunteți dispus(ă) să luați în considerare conceptul de agresiune sexuală înseamnă că sunteți deschis(ă) la subiecte atât de sensibile.</p> <p>Și deși este posibil să rezumați răspunsurile dumneavoastră ca fiind cele cu un nivel scăzut de risc de expunere la acest fenomen, vrem să vă atragem atenția</p>	<p>Cu toate că există puține riscuri asociate cu un nivel scăzut de experiență, aceste fenomene negative care ar trebui luate în considerare.</p> <p>Pe de o parte, este grozav că sunteți conștient(ă) de zona de agresiune sexuală și sensibil(ă) la acest subiect - nu subestimați această zonă și percepeți fenomenele negative din jurul ei. Aceasta este o condiție importantă pentru ca situația în domeniul violenței și agresiunii sexuale să se schimbe.</p> <p>Însăși conștientizarea posibilității ca un astfel de fenomen să se producă, fie că există situații care sunt percepute ca riscante sau faptul că altcineva are experiență cu fenomenul, poate fi solicitant din punct de vedere emoțional. Se</p>	<p>Chiar dacă ați afirmat în răspunsurile dvs. că nu aveți sau aveți o experiență personală scăzută cu subiectul agresiunii sexuale și, prin urmare, nivelul dvs. de risc de expunere la fenomen este scăzut, este grozav că sunteți sensibil(ă) la subiect! Acesta este un subiect important pentru dvs., la fel cași crearea unui mediu primitiv și sigur. Este primul pas pentru a începe cu adevărat să creăm un astfel de mediu și toți facem parte din schimbare.</p> <p>Având în vedere potențiala dificultate asociată subiectului, totuși, vă recomandăm să vă acordați atenție și dvs.: cum vă afectează subiectul, cum reacționați și cum vă poate împovăra subiectul în sine. Gândiți-vă la limitele dvs. și aveți grijă de dvs.</p> <p>Dacă simțiți că doriți să faceți mai multe cu privire la situație – ca martor sau agent al schimbării, conectați-vă cu organizații care ajută supraviețuitorii sau lucrează pentru o schimbare sistematică.</p> <p>În Republica Cehă, aceste organizații sunt, de exemplu, Rosa, Bílý kruh bezpečí, Konsent sau Linka Bezpečí (dacă sunteți student, ei ajută persoane până la vârsta de</p>

<p align="center">Scăzut</p>	<p>asupra faptului că tematizarea acestei zone în sine este extrem de importantă.</p>	<p>vorbește și despre efectele negative ale „victimologiei” – adică judecați stereotipe despre victime sau supraviețuitori (vezi, de exemplu, textele autorilor Susan F. Sharp, Carol Smart sau Gerlinda). Smaus) – care în sine pot fi stigmatice și foarte solicitante din punct de vedere emoțional pentru anumite persoane.</p>	<p>26 de ani). În România, vă puteți înscrie ca voluntar la Centrul FILIA. Puteți găsi cu ușurință link-uri către site-urile lor și sfaturi pe web.</p> <p>De asemenea, puteți acționa la nivel individual și local pentru a vă schimba organizația, angajatorul sau școala. Persoanele autorizate vă pot ajuta sau vă putem îndruma la centrul de consiliere pentru studii de gen (https://rovneprilezitosti.cz). Se aplică și Republicii Cehe.</p>
<p align="center">Mediu</p>	<p>În răspunsuri, probabil ați declarat* că aveți experiență/scăzută cu subiectul sau că ați trecut printr-o astfel de experiență o singură dată.</p> <p>Cu toate acestea, acest lucru este, de asemenea, foarte important și vă poate afecta percepția emoțională și, ulterior, vă poate afecta viața în multe feluri. Chiar și o singură experiență poate avea un impact foarte intens și poate perturba percepția asupra propriei siguranțe, a siguranței spațiilor și a societății în care ne mișcăm.</p>	<p>Luați în considerare dacă și în ce „stare” vă aflați pentru a lucra cu propria experiență. Este posibil ca situația să fi avut loc cu mult timp în urmă, pe de altă parte, este posibil ca experiența dvs. să fie relativ recentă.</p> <p>Dar dvs sunteți cel/ cea important(ă): percepția dvs individuală și dorința de a procesa situația și de a o rezolva mai departe.</p> <p>Desigur, nu este necesar și mai presus de toate nu este recomandabil să se aplice o recomandare unică ca soluție. Cu toate acestea, este bine să vă</p>	<p>În cazul unui nivel mediu de expunere la agresiune sexuală, este indicat să luați în considerare dacă doriți să rezolvați singur(ă) situația sau dacă doriți să împărtășiți această soluție cu cineva.</p> <p>Chiar și împărtășirea anonimă (prin linii telefonice anonime, specializate pe temă, dar și general focalizate) poate fi un bun început în sensul că nu trebuie să fiți singur(ă) în această experiență. Oportunitatea de a discuta experiența, a vă împărtăși emoțiile, frustrările, temerile vă poate ajuta să mergeți mai departe în ceea ce privește luarea în considerare a soluțiilor care vi se vor potrivi în acel moment. De multe ori o persoană nu știe totul* iar în cazurile în care emoțiile sunt puternic implicate (ceea ce este complet de înțeles și complet realist în situațiile date), este bine să lăsați un expert să vă ghideze.</p> <p>Puteți lua în considerare și posibilitatea de a folosi</p>

	<p>Este important că ați reușit să identificați această zonă și poate că chestionarul în sine nu v-a fost ușor de completat. Totuși, este grozav că ați făcut acest pas și că puteți „lucra” mai departe cu tema.</p>	<p>gândiți la posibilități și la ce puteți face pentru dvs (și soluția la situația dată), unde puteți merge și unde puteți căuta ajutor.</p> <p>Poate doriți să lăsați situația neraportată și nerezolvată pur și simplu pentru că aveți nevoie de ceva timp pentru a o procesa. În același timp, s-ar putea să vă aflați într-o situație diferită și ați putea considera că cel mai bine ar fi să raportați situația, să o rezolvați și să cereți pedeapsă justă pentru agresor. Toate căile sunt legitime și toate căile sunt în principiu posibile. În același timp, toate căile au avantajele și dezavantajele lor, pe care fiecare dintre noi le consideră – dar nu trebuie să fiți singur(ă)!</p> <p>Totodată, faptul că vă decideți asupra unui anumit tip de soluție (sau nu) a unei situații în acest moment nu înseamnă că nu puteți să vă reconsiderați și să vă schimbați decizia în timp. Uneori se dovedește că a venit un moment mai bun și cineva simte mai multă putere pentru pasul</p>	<p>ajutorul și îngrijirea directă sub formă de consultare cu un psiholog, terapeut, dar și un prieten sau o persoană de contact în care aveți încredere și vă așteptați să vă asculte cu înțelegere.</p> <p>În același timp, atenție: pentru mulți non-profesioniști, situația poate fi, de asemenea, dificilă și aceștia pot reacționa în stare de șoc – și, în mod surprinzător, nu vor fi atât de susținători pe cât v-ați aștepta și aveți nevoie.</p> <p>Din păcate, acest lucru se aplică în continuare unor organisme profesionale (inclusiv ombudsman, avocați, manageri). Prin urmare, este important să vă protejați dacă este necesar – să vă verificați referințele sau să faceți un pas știind că dacă nu merge și situația nu este rezolvată prima dată, aveți o cale alternativă care duce la obiectiv. În același timp, de exemplu, atunci când raportați agresiune la Poliția Cehă, este bine să știți că aveți opțiunea de a avea alături o persoană de sprijin – fie dintre prieteni, fie dintre consilieri profesioniști care sunt familiarizați cu subiectul și pot eventual corecta neprofesionalismul anumitor colegi. Sau unele organizații vă pot oferi ajutor pentru a vă completa plângerea la Poliție (de exemplu, în România puteți contacta Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați).</p> <p>În Republica Cehă, escortele profesionale sunt oferite, de exemplu, de ProFem, Rosa sau Bílý kruh bezpečí. În România, Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați oferă protecție și găzduire, în cazul în care persoana se află în pericol acolo unde</p>
--	---	---	--

		<p>următor.</p> <p>Gândiți-vă la aceste implicații chiar dacă nu ați experimentat violența sexuală ca victimă, ci altcineva din jurul dvs. Încercați să contactați această persoană și să discutați cu ea despre situația în care se află și soluțiile prezentate aici.</p>	<p>locuiește și are nevoie de o altă locuință.</p>
<p>Ridicat</p>	<p>Răspunsurile tale indică faptul că ați suferit agresiuni sexuale grave sau că experiențele dvs. se repetă.</p> <p>O astfel de situație este neapărat solicitantă din punct de vedere mental și fizic și are un impact semnificativ asupra dvs.</p> <p>Prin urmare, meritați îngrijire, sprijin cu privire la posibili pași suplimentari și atenție și suport din partea celor din jur.</p>	<p>Dvs sunteți cel/ cea important(ă): percepția dvs. individuală și dorința de a procesa situația și de a o rezolva în continuare. Desigur, nu este necesar, și mai ales nu este recomandabil, să se aplice o unică recomandare ca soluție. Cu toate acestea, este bine să vă gândiți la posibilități și să luați în considerare ce puteți face pentru dvs. (și soluția la situația dată), unde puteți merge și unde puteți solicita ajutor suplimentar. Faptul că ați trecut prin această experiență extremă este ceva care rămâne cu dvs, dar în același timp puteți lucra la reformarea acestei</p>	<p>În cazul unui nivel ridicat al expunerii la agresiune sexuală, este indicat să vă gândiți dacă doriți să rezolvați singur(ă) situația sau dacă doriți să împărtășiți soluția cu cineva.</p> <p>Chiar și împărtășirea anonimă (prin linii telefonice e anonime, specializate pe subiect, dar și general focalizate) poate fi un bun început în sensul că nu trebuie să fiți singur(ă) în această experiență. Oportunitatea de a discuta experiența trăită, de a vă împărtăși emoțiile, frustrările, temerile vă poate ajuta să mergeți mai departe în ceea ce privește luarea în considerare a soluțiilor care vă vor fi potrivite în momentul dat. Adesea, o persoană nu știe totul el*ea însuși/ însăși, iar în cazurile în care emoțiile sunt puternic implicate (ceea ce este complet de înțeles și complet realist în situațiile date), este de dorit să lăsați</p>

<p>Ridicat</p>		<p>experiențe în viitor, astfel încât să nu fie amenințătoare, limitatoare sau stigmatizantă pentru dvs.</p> <p>Cu toate acestea, știm că este o muncă extrem de solicitantă, obositoare și uneori de lungă durată. Această investiție energetică merită – cu toate acestea, este bine să luați în considerare când, unde și cum veți lucra cu această experiență traumatică.</p> <p>Este perfect legitim să acordați ceva timp pentru rezolvare, precum și să abordați situația imediat.</p> <p>Există diverse opțiuni și este bine să o alegeți pe cea ideală pentru dvs – pentru dvs în mod specific, pentru natura dvs, pentru situația dvs. Prin urmare, ar putea fi oportun să luați în considerare contactarea experților cu care puteți discuta opțiunile în mod anonim și să lucrați treptat către</p>	<p>un expert să vă ghideze.</p> <p>Puteți lua în considerare și posibilitatea de a folosi ajutorul și îngrijirea directă sub formă de consultare cu un psiholog, terapeut, dar și un prieten sau o persoană de contact în care aveți încredere și vă așteptați să vă asculte cu înțelegere.</p> <p>În același timp, atenție: pentru mulți non-profesioniști, situația poate fi, de asemenea, dificilă și aceștia pot reacționa în stare de șoc – și, în mod surprinzător, nu vor fi atât de susținători pe cât v-ați aștepta și aveți nevoie.</p> <p>Din păcate, acest lucru se aplică în continuare unor organisme profesionale (inclusiv ombudsman, avocați, manageri). Prin urmare, este important să vă protejați dacă este necesar – să vă verificați referințele sau să faceți un pas știind că dacă nu merge și situația nu este rezolvată prima dată, aveți o cale alternativă care duce la obiectiv. În același timp, de exemplu, atunci când raportați agresiune la Poliția Cehă, este bine să știți că aveți opțiunea de a avea alături o persoană de sprijin – fie dintre prieteni, fie dintre consilieri profesioniști care sunt familiarizați cu subiectul și pot eventual corecta neprofesionalismul anumitor colegi. Sau unele organizații vă pot oferi ajutor pentru a vă completa plângerea la Poliție (de exemplu, în România puteți contacta Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați).</p> <p>În Republica Cehă, escortele profesionale sunt oferite,</p>
-----------------------	--	---	---

<p>Ridicat</p>		<p>soluționarea situației.</p> <p>Deși desigur nu este responsabilitatea dvs, merită să luați în considerare implicarea oamenilor din jurul dvs sau ajutorul profesional pentru a remedia situația și a preveni fenomenele negative pe viitor. Cea mai potrivită este includerea unei game largi de actori care ar putea (și deseori ar trebui) să intervină în situație și astfel să prevină agravarea sau adâncirea fenomenelor negative și mai ales stabilirea sau schimbarea sistematică, astfel încât soluțiile să fie mai ușoare, mai accesibile și mai eficiente. În cazul ideal: prevenția fenomenului pentru totdeauna și ca nimeni altcineva să nu fie expus(ă) la o experiență similară.</p> <p>Dar, așa cum am menționat deja, nu sunteți responsabil(ă) pentru acest lucru, trebuie să aveți grijă în primul rând de dvs și de</p>	<p>de exemplu, de Profem , Rosa sau Bílý kruh bezpečí . În România, Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați oferă protecție și găzduire, în cazul în care persoana se află în pericol acolo unde locuiește și are nevoie de o altă locuință.</p> <p>În cazul în care situația duce la un proces penal și nu știți exact ce demersuri să faceți, este indicat să apelați la serviciile juridice, fie plătite, fie gratuite, în ceea ce privește îndrumarea de bază pe parcursul procesului. În Republica Cehă puteți contacta, de exemplu, Bílý kruh bezpečí , sau consultanța noastră juridică gratuită. Gender studies vă poate ajuta și pe dvs. (a se vedea https://rovneprilezitosti.cz); în România puteți contacta Agenția Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați (https://anes.gov.ro/call-center).</p> <p>În Germania, în toată țara există organizații numite „Frauenhaus” pentru femei și „Herrenhaus” pentru bărbați. Ambele sunt un adăposturi, pentru femei bătute /bărbați bătuți, este un loc de protecție și sprijin temporar pentru femeile și bărbații care scapă de violența domestică și violența partenerului intim de toate formele.</p> <p>Împotriva agresorului este posibilă acțiunea în justiție la un moment dat, dar este necesar să țineți cont de faptul</p>
-----------------------	--	---	---

<p>Ridicat</p>		<p>bunăstarea dvs. Cu toate acestea, poate că ați v-ați gândit deja la acest subiect – sau o veți face într-un moment ulterior – și de aceea este bine să luați în considerare această dimensiune legată de soluții.</p> <p>Nu vă învinovați pentru ceea ce ați făcut sau nu ați făcut sau ar fi trebuit sau nu ar fi trebuit să faceți...!</p> <p>Auto-învinovățirea nu este potrivită în nicio circumstanță! Nimeni nu are vreodată dreptul de a vă trata violent, de a vă amenința sănătatea sau viața, de a vă abuza fizic sau mental sau de a vă trata inadecvat în vreun fel fără acordul dvs prealabil.</p>	<p>că unele posibilități privind cercetarea și strângerea probelor pot scădea în timp (inclusiv, de exemplu, urmele de agresiune pe corpul dumneavoastră).</p> <p>Dacă nu doriți, nu este necesar să rezolvați situația imediat. Totuși este recomandat, chiar dacă poate fi incomod pentru dvs. în prima fază. Dacă vă ajută, este posibil să mergeți cu cineva apropiat la Poliție, care să vă sprijine și în această situație.</p>
-----------------------	--	--	---